



きゅうしょくだより

令和3年9月30日

練馬区立下石神井小学校

目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみしましょう。

はしの選び方



★親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。
成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで

食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさみます。



はしのうごかし方を練習しよう！



した下のはしは動かしません。



いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、10月4日(月)です。残高不足になることのないよう、前日までに必ずご確認をよろしくお願いいたします。



こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
4 月		チンジャオロースどん いとかんてんサラダ ぶどう	豚肉 飲用牛乳 糸寒天 まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう でん粉	にんにく しょうが たけのこ ぶどう にんじん ピーマン たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	地産地消 10月1日「都民の日」にちなんで、東京都の伊豆諸島でとれた糸寒天でサラダを作ります。
5 火		さんまのかばやきどん やさいのごますあえ とんじる	さんま 飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	米 でん粉 さとう ごま ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	しょうが 緑豆もやし にんじん ほうれんそう きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	秋刀魚（さんま） 刀のような形をした、秋が旬の魚 「さんま」が登場します。
6 水		しょくパン てづくりりんごジャム サツマイモのクリームに コーンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 白いんげん豆	食パン さとう ひまわり油 さつまいも バター 薄力粉	りんご レモン にんにく コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム さいいんげん キャベツ きゅうり	
7 木		きりぼしだいこんごはん じゃがいものそぼろに とうふのすましじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう じゃがいも でん粉	しょうが 切干しだいこん にんじん 干しいたけ さやえんどう 玉ねぎ はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	開校50周年おめでとう！ 下石小の開校50周年をお祝いした献立です。材料からどんな料理が登場するか、当ててみてください。
8 金		＼50周年 おいわいこんだて／ せ〇は〇 〇〇の〇ら〇げ お〇わ〇じる フ〇ーツ〇リー	ささげ 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 祝なると アガー	米 もち米 ごま でん粉 ひまわり油 さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ えのきたけ たけのこ ほうれんそう 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	
12 火		ハヤシライス フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 白いんげん豆 生クリーム 飲用牛乳 ヨーグルト	米 ひまわり油 バター 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん レモン きゅうり ナタデココ ブルーベリー	10月10日 目の愛護デー 目の栄養になる、ビタミンAとアントシアニンたっぷりのブルーベリーをジャムにして、ヨーグルトに入れます。
13 水		こうやどうふのたまごとじどん こんにゃくサラダ	豚肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう ごま サラダこんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ 糸みつば キャベツ 緑豆もやし きゅうり ねぎ	
14 木		ごはん ハタハタのからあげ きりたんぼじる ほうれんそうのおひたし	飲用牛乳 はたはた 鶏肉	米 でん粉 ひまわり油 きりたんぼ さとう	にんじん ごぼう はくさい だいこん まいたけ ねぎ ほうれんそう 緑豆もやし	郷土料理 秋田県の郷土料理「きりたんぼ」は、お米から作られた食べ物です。「ハタハタ」は秋田県を代表する魚です。
15 金		ちゅうかどん ごまドレサラダ りんご	豚肉 いか むきえび 飲用牛乳	米 ひまわり油 でん粉 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 りんご チンゲンサイ きゅうり もやし ねぎ	
18 月		まいたけごはん まめじゃこ さつまじる	油揚げ 飲用牛乳 黄だいず 米みそ ちりめんじゃこ 生揚げ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 ごま さつまいも こんにゃく	しょうが まいたけ にんじん ごぼう ねぎ	毎月19日は「食育の日」 最後の一粒まできれいに食べてお皿ピカピカ！！
19 火		けんちんうどん じゃがまるチーズ こまつなとツナのあえもの	鶏肉 油揚げ まぐろ缶 ちらしかまぼこ 飲用牛乳 卵 チーズ	うどん こんにゃく じゃがいも さとう でん粉 ひまわり油	だいこん にんじん ねぎ こまつな 緑豆もやし	
20 水		コーンピラフ アップルハンバーグ まめとむぎのスープ	飲用牛乳 豚肉 卵 ベーコン レンズまめ	米 バター ひまわり油 パン粉 さとう 麦	コーン パセリ たまねぎ りんご にんじん セロリー キャベツ	郷土料理 北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」は、さけなどの魚と野菜をみそ味で焼いた料理です。
21 木		くりおこわ さけのチャンチャンやき ごもくじる	飲用牛乳 さけ 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ	米 もち米 栗 ごま バター こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	
22 金		チキンライス グリーンサラダ クラムチャウダー	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン あさり缶 いんげん豆 調理用牛乳	米 ひまわり油 じゃがいも バター でん粉 さとう	トマト缶 にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	クラムチャウダー クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどの貝類のことです。貝のうま味がつまったスープを味わいましょう。
25 月		なすとあつあげのにくみそどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん しめじ たけのこ ねぎ なす もやし ピーマン きゅうり 切干しだいこん	
26 火		チリピーンズドッグ ABCパスタスープ ぶどう	豚肉 黄だいず 米みそ 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	コッペパン ひまわり油 さとう ABCマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん キャベツ ぶどう	秋の味覚をいただきます！ 旬のさつまいも、きのこ、栗、ぶどう、りんごなど秋の味覚がたくさん登場します。
27 水		カレーライス パリパリかいそうサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳 海藻ミックス	米 ひまわり油 バター じゃがいも はちみつ 薄力粉 しゅうまいの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	
28 木		とりごぼうごはん じゃがいものみそしる あげだしとうふおろしだれ	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 押し豆腐 わかめ 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん ごねぎ にんじん まいたけ	パンプキンケーキ かわいいカップに入れて、みなさんに、手作りパンプキンケーキをお届けします。
29 金		スパゲッティナポリタン コールスローサラダ パンプキンケーキ	ウインナー チーズ 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	スパゲッティ さとう 薄力粉 バター ひまわり油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	608	15.4	29.7	2.3	342	99	2.3	205	0.37	0.48	25	6.5

